

## 熊本大学学術リポジトリ

### Kumamoto University Repository System

Title	化學的食養長壽概論：論説
Author(s)	石塚, 左玄
Citation	龍南會雜誌, 63: 21-29
Issue date	1898-02-17
Type	Departmental Bulletin Paper
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2298/5040">http://hdl.handle.net/2298/5040</a>
Right	

月、錢舜舉の徒は優に古作者の衆妙を得て一代を藻繪するの技倆ありとも、明以下は復た振はず、摸古にあらざれば則ち莽鹵自づから師とするのみ、氣魄振はず精力も亦薄く、吳道子、李龍眠（公麟）復た起すべからざるの憾あり、

詩は一に何ぞ之れと相似たるの甚だしきや、然れども詩の進歩は實に畫よりも數歩の先進たり、而して後世の得て觀るべきもの亦畫に比すれば古くして且つ多し、虞夏の文既に觀るべく、夏商周秦は夏なり、漢六朝の進歩は支那文學の最も炳蔚を極めたる時なり、顧頡之、張僧繇、等の畫は何ぞ陶淵明、謝靈運、陸子衡、鮑明遠、庾子山の輩の詩文に匹敵すべけんや、唐に在りて始めて詩人の功力畫家の精妙と衡行するを覺ゆるのみ、宋以下に至りては或る點に在りては詩人の技倆は畫家に比すれば大に遜色ありて、蘇陸輩二三家を除きては到底及ぶべくもあらず、明清に於て摸古を喜ぶものと自づから師とするものとは詩畫の別なく然らざるはなし、故に氣力精思は古に及ばず、其一盛一衰時に軒輊あり前後ありと雖ども、世代の風氣と伴ふて黼黻文藻をなしたるは時無同と謂はざるべからず、故に特に此に冠して以て歷代詩學の興替を略説するに便にす、讀ふ之を下に論述する所に徵せよ、（以下次號）

## 化學的食養長壽概論

陸軍醫劑監 石塚左玄

左の一篇は頃日我瑞邦館に於て氏の親しく講説せられたるもの、今氏の許を得て本誌に載することゝはなりぬ、されど、勿々にまて未だ校正を乞ふの期なし、若し謬るところのものあらば筆者が罪なり、讀者諒せよ。

編輯者 記

余は高岡先生に遇はんが爲めに長崎より來れるもの、先日當地衛生會諸氏の爲に聊か愚存を陳じたり、今又諸君の面前に於て是を説かんとす、愚見若し諸君の參考ともならば幸甚。

余は北陸福井の産、口辯或は諸君に通せざる處もあらん、幸に諒せよ。

土地能く人を生ずとは云へど、實は食能く人をして肥厚ならしめ、瘠薄ならしめ、強大ならしめ、弱小ならしめ、勇を怯にえ、智を愚にし、靜止ならしめ、優美ならしめ、整肅ならしめ又能く野卑乾燥ならしむ、食物の講せざるべからざる重且つ大なる事ならずや。

余は信ず、食物は其齒牙の形狀に依らざるべからず、人類の齒牙は齒齒並列きて上下相合し、兼て下顎は横斜運動を爲し且つ其面の形狀は、邊緣斜高、中央寬凹し、宛も臼形にして、尙且放線狀の隆起線を呈す、所謂菊座形なるものを現え、上下相合すれば、自ら不同なる扁圓形の空隙を生じて、恰も穀類の顆粒に適應する自然の形狀を具ふ、是に於てか、孔子も人生は穀を以て主と爲すと曰へりしにあらすや。

然り、穀食は人類自然の理、固より然るべきところ、或は、土地季候の同じからざるより、穀類の不足、缺乏する所ありと雖、是が代用品には、穀類に最も近似する食物を主用し、或は著食、(沖繩人の如き)或は乳食(支那商人北の如き)或は魚食(土人の如き)或は木食(上古時代の果實を食ふ)を爲すが如き皆天然自然の然らしむる處なり。然るに方今世には、人生の食品を以て、肉食と蔬食との兩者を資ると至當とし、其營養分は燃燒質たる蛋白、脂肪、含炭素の三者にして、殊に蛋白質は、動物性に仰ぎ、以て保健生養の主養分と爲し、只之が消化の難易を説き、吸収の遲速を論じ、食餌其物の消化と吸収とを品定し、有機性の營養分は其量多く、無機性の増類は其量少なきが爲め、この用に對する關係と影響とは、敢て必要と認むべき價值

なし。斷定して鹽類の化學的性質を研究せず、從て之に依頼せざるが故に、吾人の生命を繋ぐところの食物を評して、彼是と曰ふも、實は消化すべきもの反て不消化物となり、不消化物と認めしもの反て消化吸収すべきものなること多し、例之蛋白質を多有する肉類は之に加里鹽の多き、那篤倫鹽の少なき葱白、蒟蒻、蘿蔔、牛蒡の類を混じ、或は薩摩汁の如く合煮すれば、其肉は軟熟して能く消化すべき程度となるも、生姜を入れざる牛肉、及魚類の佃煮に於ける、鶏卵の醬油の熬付の如く其質は凝縮し堅韌性となりて胃に下りても消化吸収すべき程度を有せざるなり、故に加里と那篤倫とハ、有機性の營養成分と共に須臾も缺ぐべからざる必要成分なるに、其化學的性質と効力とを度外視して討究するものなきは、余の大に憾みとするところなり。故に余は其燃燒質たる陽性の蛋白、脂肪、澱粉の三者に甘せず、尙進で之に陰性たる不燃質殊に加里と那篤倫となる夫婦亞兒加里を加へ、人類の營養分は則ち陰陽兩性分より成る有機性の質と無機性の質とを資らざる可からざるの理由を説かんとす。

已に述べたるが如く穀類を以て人類主食の第一と爲ざるべからざるは、天性自然の理なるのみならず、又地方に於ても、其必要の度に幾許の増減を來す事あるは固よりなりと雖其土地（山地と海地）と季候（寒時と暖時）に産する食物に、夫婦亞兒加里の差數を異にして、或は加里鹽多く、或は那篤倫鹽少なきが爲め、食味の要とし、食鹽を或は多く、或は少なくするものにして、結局其差數の等差に平衡を得んとする自然の情況なるが如し。

是故に食物中に有する加里鹽と食鹽との平衡を得と得ざるとの適否如何は、人生食養の道に至大の關係を來す者にして其結果たる人跡の軀幹に長大矮小健弱肥瘦及壽夭の別を生ずるのみならず、軀

力動筋に於ける格闘力の如き、艱難勞役に堪ゆる忍耐力の如き亦皆之れより來たらざるはなし、さるを世人は、之を土地の習慣遺傳の結果、体育の好惡、運動の多少、營養の能否等に關するなりと概斷するものあり、誤れるの甚しきものと云ふべし。

かの海濱、傍水、魚鹽地に遠隔する山地の住民は、率ね軀幹長大にして、皮膚の色澤は、淡にして且白く（都會などの華食する人の豚肉の如き、短身肥滿或は骨立の薄肉最少）髯多く筋骨逞しくして心廣く、體胖かなる高身肥胖たる軍人的の体格を具ふるもの多けれど、水海に接するの住民は、其色濃褐、其性敏捷なるも、比較的長壽者少なく、牀格は矮小にして一時の我慢的勇氣はあるも孱弱者多數にして、濃髯なきにあらねど比較的に少なく、且氣魄勞力に堪ゆる者特に鮮し。是實に夫婦亞兒加里の差數に遠近あるものにして、即加里鹽の多き那篤倫鹽の少なき食物を蔬食する者と加里鹽の少なき、那篤倫鹽の多きを華食する者とに由るなり。

獨り怪む、我邦人が、營養上に最大の良位置を占むる鹽類の最も少なき食米をば、万代不易の主食物として資るべきに、人工を加へて精白に去、加里鹽の少なき太白の米飯と爲し、能く口味に適するより人皆無二の養身料と思惟し、且又那篤倫鹽の多き厚味の肉類殊に魚肉を食するに、野菜類と同等の鹽加減と爲し、淡味食よりも成るべく多く之を副食して、其目的たる軀幹長大強健多壽にして尙格闘力と忍耐力とを増進せんとすれど、是木に椽りて魚を求むるの類、其結果たる、音聲は特り強大となるも、牀力は少なく、牀動は不勝に不達者となりて、偶々徒步すれば、寒中と雖直に脱汗を拭うて、疲弱すること早く、只才氣と氣力とはあれど氣魄少なきに至るも、尙恬として嘗に道化賦生の本旨に愧ぢず、憐むべきなり。

今夫れ我日本帝國の歴史を繼ぐに、神代の時より已に米作のこと行はれたり、但し米は皆玄米のみにして甑蒸にして強飯とせるものなり、是を舂きて白米にせるは、仁德天皇以後のことなるが如し、又常食は、朝夕二回にして、中食を用ひしことなかりき、又日本食志には、古代は焼米、黑米、糯、精米等を併せ用ひ、唯精米のみを常食とするに至りしは、徳川幕府中葉の頃よりしてなり、寛永廿年三月、幕府の布達、士民仕置書の第四條に、百姓たるものは、宜しく常に雜穀を食むべしとあり、南北朝の頃、尙未だ尾張の國に得ずとあり、加藤清正の七ヶ條法令には、食は黒米たるべしとあり、南朝の頃、尙未だ尾張の國に宗良親王の王孫に進むべき白米無かりし事實もあり、實に舊時の米飯といふも現今の如く純白の米飯にあらずして、まかも一日二食なり、朝餉あさめい、夕餉ゆふめいの語あるも、晝餉の語なきを見て知るべく、今も僧侶の中には二食者多く、湯殿山の僧侶は尙火食せず、又勤修行脚の僧は、唯蕎麥粉を食するのみなるものあるに於てをや。明治維新後、家祿奉還より米納法の金納法に革まり、都人士中等以上のものは、下白より中白、中白より上白を求むるの贅澤となりしのみならず、二三年來全土をして一般に摩擦米を使用せしめんとするものあるが如く、衛生は開け、交通は繁く、賓客は多く、爲めに精米濫用の弊となり、年一年に學理と外觀との兩途より、其搗臼の度を高めしものにして、却て天賦の性に背くは勿論、飛彈、信濃、白山近傍の雪中旅行者及郵便脚夫も防寒用には、必玄米を携帯して五六粒つゝ嚙み／＼歩めば、身体に温氣を生じて凍死を免ると、古來の實驗あるに拘らず、只甘味の幾分を醸生する飯食を目し、口に美味なるは、即ち身体脂肪に無病壯健なるべしと外觀的に考へて、終に昔時に於ける養生法の主意に悖るも知らず、愈々迷信して、其國の地形地質地方と時候の風雨濕乾寒暑との如何に由らず(大陸人と島人とは自ら其差別あるべきなり)只膏粱厚味の食物開化に狂奔し、尙且之に

清潔濫用の弊を加へて、人生保養の性道は、日々に衰ふ、嗚呼何たることぞや。

見よ、古代より病者に用ゆる『れもゆ』といふは、重なる湯の義にして、其製法は、炙米

炙米を炙りたるもの  
漢醫の所謂炙粳米なり

り。或は玄米を取り、適量の水に入れ、能く煎滾して製すること、恰も歐米人の牛肉の煎汁に於けるが如く、米粒中に緩和、保攝、滋養、強壯、解熱に、尙消化に功ある加里鹽の多き病者必須の鹽分を煎出し、以て始めて其功あるべきに、太白の米飯を以て煎するが如き何の功にかならん、是其汁たる必要の鹽分を除去せし白米其物たる殘留物を煎出せしものあれば、即純然たる澱粉質より成れる米糊を温湯に溶したると一般なればなり。

大麥の如きは、本來其外皮の麥粒中に箝入しあるを以て是を挽割麥となすも、米粒を搗白せし如く、速に脱皮しがたく、従て灰分量を減損すること少なきを以て、混食の麥飯に炊くも、純米飯の如く美味にあらざるは、即加里鹽を多有するの然らざる所に在りて、脚氣及其他の疾病に食療修養して暫に効驗あるのみならず、無病強健の長壽者は、都會城市以外の山野の人に多きも亦是が爲なり、

前述の如く健弱肥瘦壽夭の別あると、皮膚髮毛色澤の同じからざるは、固より天命にして土地の性によるべしと雖、實は又方土の産たる穀蔬の關係と調理の鹽梅と、之れが主となり、客となるより其中に有する鹽類殊に加里鹽を澱粉蛋白質脂肪に比例して体育保養上に適する量を資するも其加里鹽を緩和する那篤倫鹽の量、適度を得ずて偏食するや、或は過大に或は過少にして一定範圍内の中庸を得ざれば、方土の民種に牀格の異同命數の夭壽を來す者なるべし。余の考按によれば、我邦都會及近海地に於ては野菜類と魚類との配合比例は、菜七分魚三分、乃至菜八分魚二分、野菜類と鳥獸の肉類とに在りては、菜六分肉四分乃至菜七分肉三分を以て配膳の資料と算定し、且之に味する食鹽の加減

は、主として海陸産食品の種類に由りて其程度を主宰せざる可からず、例へば本來海鹽おろしの多き青魚族無血海族は之を調理するに、或は油煎、或は酢煎、或は酢味噌或は味噌煮と云或は大根卸おろし、或は生姜卸を附して醬油を加味するも、成るべく鹽味を薄くし陸産食品の豆類薯類に在りては殊に山人は海人より比較的多く鹽味を強くするも、夫婦亞爾加里の差數に權衡を得るを以て敢て妨なきが如く、胎育養成と却病保生との道を考案して地形氣候に準し、其量を多少し、其度を加減せざるべからず、必ずや大陸遠海の方土に於ける凉冷國人の嗜好に羨惑せず、斷然肉類を節食して食氣に勝しめず、且食鹽を減じて保養するは、即温帶間に位置する東洋國民殊に都人士の盡すべき化學的食養法の準繩として慎まざるべからず。

然れども以上の如き菜魚菜肉の比例量に據るときは、或は煩に過くるの嫌ひあるを以て、鹽味の強きを取らしめず、蔬菜を主とし、魚類肉類を客の客とし、果實類は時々嗜好し、結局嚙昔の如く二六日内外の日數は精進日を嚴行せしめ、以て胎育は食育なりと考定し、教育と共に智育と忍耐力とを監督して養成せざるべからず（學年期中は鹽味と肉類とを減食す）

蓋し學齡期に在りては、才氣の養成は智育に先んず可からず、才氣は智育の隨伴者たるも、智識は才氣の隨伴者たらざる形跡有るなり、余今試に之を論せん、才と智とハ學術の深淺如何に在り、其深淺は体格の容貌大小に在り、其大小は人生の食養如何にあり、其食養は化學の用否結果に在り、其結果は才と智との胎孕如何に在るものなるが如し。抑吾人の才は、所謂才能にして本來食物中に有する那篤倫鹽食鹽より致す所の動性に屬し、智は所謂智識にして本來食物中に有する加里鹽より致す所の靜性に屬するが故に、又才は所謂陽氣にして常に賑かなるを以て快とし、智は所謂陰氣にして常



に靜かなるを以て樂とする本性を備ふるなり、而して才と智との國土地形に於けるや、才は海多陸少國に多く、智は海少陸多國に多し、即ち才は近海低地に多く、智は遠海高地に多し。方位によれば、赤道以北に於ては、才は南方に多くして北に少なく、智は北方に多くして、南方に少なく、天候によれば、才は暖地に多くして、寒地に少なく、智は寒地に多くして、暖地に少なく、食物によれば、才は肉食者に多くして蔬食者に少なく、智は蔬食者に多くして肉食者に少なく、化學によれば、才は那篤倫鹽の多き加里鹽の少なき人跡に多くて、加里鹽の多き那篤倫鹽の少なき人跡に少なく、智は加里鹽の多き那篤倫鹽の少なき人跡に多くして、那篤倫鹽の多き加里鹽の少なき人跡に少しとす。

思ふに、動性の才を直用せず、遠慮して黙して人事を見て取る學童を所謂如才のある學童と云ひ實はなく見て取る、靜性の智を應用せずして、無遠慮に御話して人事を見て取らざる子供を如才なき善き子供と云ふ實は思慮なきよりなり、故に才は電氣の如く善導體にして、智は不導體なるを以て才は反基力を有

する割竹の如き硬度の強き人跡に食養し、智は伸縮力を有する護謨の如き硬度の弱き人跡に食養す

れば、才の才たる所を活用し得るなり、人跡をして反基力を有せしむる固形跡と爲すには、加里鹽の少なき那篤倫鹽の多き食物を常食とすれば、筋骨肌肉に那篤倫鹽の凝縮力をして加里鹽の軟解力に克たしむれば、割竹の如き善導力の跡質をなすを得べく、其人跡をして伸縮力を有せしむる固形体と爲すには、加里鹽の多き那篤倫鹽の少なき食物を常食すれば、筋骨肌肉に加里鹽の軟解力をして那篤倫鹽の凝縮力に克たしむれば、護謨の如き不導體の人身となすを得べし。

是故に如才のある學童は人烟稀疎の山野地に多く、如才のなき子供は、人家稠密の魚鹽地に多くを占むるものにて、即ち才の發達は都會地に、智の發育は稀疎の地にあるなり、往時公郷の兒童は必八瀬

小原の百姓に附托し、所謂里子となして、育成したる實例の如く、化學的より通觀するときは、即ち是は那篤倫鹽の多き華食者にありて、智は加里鹽の多き蔬菜者にありと云はざる可からず、嗚呼學童を有する都會魚鹽地の居住民は殊に家訓を嚴にして、躰育智育即ち食育なりと觀念せざるべからず。願くは我邦中古往時の食養法と料理法と化學的の食養法とに意を留めて獸食の弊なからんことを希望す。

(完)

## 雜 錄

### 人相學に付て

甘 草 生

人相學なる名稱は、路傍の賣卜者を除けば余其開祖の名譽を荷ふを得べしと信ず。所謂人相學とは何ぞや。他なし、顔貌の觀察に由りて人の性質を察知する方法を論ずる科學これなり。夫れ人の性質を察知するの必要なる、今更喋々之を辯するの要なかるべし。吾人は人類の一員として、國民の一員として、學校生徒の一人として、家族の一人として一日も察人を廢する事を得ず。而して察人の困難なるは古來の歴史、社會の現状の證明する所、今や察人の巧拙正否は人の智慧に一致せんとするの有様なり。我龍南會雜誌上、此種の問題を論ずるもの徳谷君(第六十三號)及び不知生(第六十四號)の二氏あるのみ、而も二氏は察人を人の行爲に依りてなさんとす。二氏の察人論は余の双手を舉げて稱讃する所なれども、人間處生の繁雜なる、往々他人の行爲を觀察するの閑時を得ざることあり。此に於てか人体の形質に據りて、其性質を察知する事を得ば一日して察人することを得べく、其輕便人世を益